



CORE TO  
EXTREMITY

WWW.SCOOP-YARD.DE



# SCOOP @ HOME

## SCOOP @ HOME #1.1

Ergänzend zu [Scoop @ Home #1 \(Link\)](#) stellen wir dir in diesem Info Sheet weitere Kraftübungen zu den verschiedenen Bewegungsmustern vor.

### A - Unterkörper:

#### Squat-Bewegungen:

**Box Step Up** – Statt einer Box kannst du zu Hause einen Hocker, Stuhl o.ä. benutzen. Erschweren kannst du die Übung, indem du noch Zusatzgewicht in den Händen hältst oder / und die Abwärtsbewegung verlangsamt. D.h., dass du dich mit dem Stemmbein auf der Box explosiv nach oben streckst, und dann dein freies Bein wieder langsam (ca. 3 Sekunden) nach unten auf den Boden führst. Das Stemmbein arbeitet also explosiv bei der Aufwärtsbewegung und direkt danach kontrollierend mit viel Spannung bei der Abwärtsbewegung. Beinwechsel: erst nachdem du eine Seite erschöpft hast.

Noch zu leicht? Wie sieht's aus, wenn du davor ein paar Bulgarian Split Squats oder Doorway Sissy Squats ausführst? Doorway what?!

**Doorway Sissy Squat** – Stelle dich vor eine geöffnete Tür und lege die Hände seitlich am Türrahmen an, um dich zu stützen. Kippe dann langsam auf die Zehen, schiebe gleichzeitig die Knie nach vorne und lasse dich jetzt langsam mit aufrechtem Oberkörper zu Boden gleiten, bis die Knie kurz den Boden berühren. Dann streckst du deine Beine wieder durch und dich damit kraftvoll nach oben.

#### Hinge-Bewegungen:

**Good Morning** – Stelle dich schulterbreit hin und lege deine Hände am Hinterkopf an. Beuge dich dann mit geradem Oberkörper nach vorne

und stelle dir dabei vor, wie du mit deinem Hintern eine Schublade hinter dir zuschiebst. Richte dich dann wieder auf. Beuge deine Knie so wenig wie möglich, aber gerade so viel, dass du es schaffst, deinen Rücken über den gesamten Bewegungsablauf gestreckt zu halten. Die Übung kann wie immer mit etwas Zusatzgewicht oder einem Widerstandsband erschwert werden.

Ganz nett, aber sonst ziehst du beim Deadlift dein Körpergewicht zum aufwärmen weg? Dann versuche dich doch vorher an ein paar (Single Leg-) Hip Thrusts.

**Hip Thrust** – Lehne dich mit dem Rücken z.B. an die Sitzfläche deiner Couch, so dass die Kante der Sitzfläche knapp unterhalb der Schulterblätter zu spüren ist. Deine Füße sind auf dem Boden aufgestellt und dein Hintern hängt zunächst nach unten, knapp über dem Boden. Mit nach vorne gerichtetem Blick und gespannter Bauchmuskulatur drückst du jetzt mit der Kraft deines Hinterns deine Hüfte nach oben, so dass du mit deinem Körper eine Brücke bildest. Wichtig: nicht ins Hohlkreuz drücken.

**Single Leg Hip Thrust** – Erschwere die Übung, indem du sie einbeinig ausführst. Nimm die selbe Startposition wie beim beidbeinigen Hip Thrust ein. Ziehe dann ein Bein Richtung Brustkorb, in dem du dein Knie anwinkelst. Dann schiebst du mit der Kraft deiner A\*\*\*\*backe deine Hüfte nach oben. Beinwechsel: erst nachdem du eine Seite erschöpft hast.

#### TRY THIS!

Kleiner Tipp von Coach Michael: Kombiniere wie in Scoop @ Home #1 beschrieben Bulgarian Split Squat, Single Leg Hip Thrust und Doorway Sissy Squat für ein knackiges Unterkörper-Training. Viel Spaß ;-)

## B - Oberkörper:

### Vertikale Push-Bewegungen:

**Hand Stand Push Up\*** – Stelle dich vor eine freie Wand (Blickrichtung Wand). Positioniere deine Hände parallel etwa eine Fußlänge von der Wand entfernt auf dem Boden. Schwinge deine Beine kraftvoll nach oben, so dass du dich mit deinen Fersen an der Wand abstützen kannst. Lass die Arme zunächst in der Überkopfposition gestreckt und kontrolliere, dass du in einer stabilen Position bist. Spanne dann deine Bauchmuskulatur sowie deinen Hintern an. Beuge jetzt deine Arme und senke so deinen Kopf langsam Richtung Boden ab. Nach kurzem Kontakt von Kopf und Boden streckst du eine Arme wieder.

Der \*HSPU ist eine sehr fortgeschrittene Übung. Sofern du darin nur eine oder sehr wenige Wiederholungen schaffst, solltest du im Anschluss noch Elevated Pike Push Ups durchführen. Wenn du keinen HSPU schaffst, führe Elevated Pike Push Ups aus. Sollte das auch zu schwer sein, führe einfache Pike Push Ups aus.

**Pike Push Ups** – Nimm eine Position ein, die dem "Herabschauenden Hund" im Yoga ähnelt; also Hände auf den Boden, Füße auf den Zehenspitzen und Hintern in die Höhe gestreckt. Spanne dann deine Bauchmuskulatur sowie deinen Hintern an. Beuge jetzt deine Arme und senke so deinen Kopf langsam Richtung Boden ab.

**Elevated Pike Push Ups** – Führe einen Pike Push Up mit erhöhten Füßen (auf Stuhl, Sitzbank o.ä.) aus. Je höher die Füße platziert sind, um so schwerer wird die Ausführung.

Kombiniere, wie in Scoop @ Home #1 beschrieben, in deinem Training zwei oder drei der hier genannten vertikalen Push Up-Variationen.

### Vertikale und Horizontale Pull-Bewegungen:

Sofern du nicht über zusätzliches Equipment wie Widerstandsbänder, Klimmzugstange, Gymnastikringe o.ä. verfügst, stellen Zugbewegungen (Pull und Row) beim Training in den eigenen vier Wänden die größte Herausforderung dar. Von waghalsigen Reck-Konstruktionen mit Besenstiel und Stühlen raten wir dir ab. Eine sichere Möglichkeit ist stattdessen der Inverted Row an einem stabilen Tisch.

**Inverted Row (horizontal Row)** – Lege dich auf den Rücken unter deinen Tisch; den Kopf an einer Stirnseite des Tisches etwa in einer Linie mit der Tischkante. Greife zunächst zu jeder Seite mit den Händen an eine Tischkante (neutraler bzw. Hammergriff). Spanne jetzt Rumpf und Hintern an und ziehe dich an die Unterseite des Tisches hoch, danach langsam und kontrolliert wieder absenken. Die Füße bzw. Fersen bleiben dabei die ganze Zeit auf dem Boden. Je nach Tisch wirst du dich an verschiedenen Griffvariationen probieren müssen. Auch ein Obergriff (pronierter Griff = Handrücken zeigen zu dir) ist möglich. Erschweren kannst du die Übung, indem du die Füße erhöhst.

Zugbewegungen dienen vereinfacht ausgedrückt dazu deinen oberen Rücken und hintere Schulterpartien zu trainieren. Dazu muss nicht immer konkret gezogen werden. Versucht z.B. mal den ...

**Prone Behind The Neck Press (vertikal Pull)** – Lege dich bäuchlings auf den Boden. Dein Gesicht hältst du vom Boden weg. Halte in deinen Händen einen Besenstiel (Handtuch ist auch möglich) und strecke die Arme nach vorne ab. Von oben betrachtet bildest du eine Y-Form. Führe jetzt den Besenstiel langsam und kontrolliert über deinen Kopf (kein Kontakt) in den Nacken. Du solltest die Anstrengung deutlich im oberen Rücken spüren.

**Wochenplanung** – Wenn du dein Training planst, gibt es z.B. diese zwei einfachen Möglichkeiten, deine Einheiten über 4 oder 6 Tage aufzuteilen.

**Online-Suche** – Verwende einfach die unten in der Tabelle genannten Begriffe und ergänze diese um dein vorhandenes Equipment, um nach weiteren Übungen zu suchen.

Mögliche Beispiele sind: Squat / Lunge Bodyweight, Vertical Push / Press Dumbbell, Horizontal Pull / Row Powerband ...

Die Online-Suche mit englischen Begriffen wird dir mit Sicherheit mehr Treffer bringen.

	<u>DAY 1</u>	<u>DAY 2</u>	<u>DAY 3</u>	<u>DAY 4</u>	<u>DAY 5</u>	<u>DAY 6</u>	<u>DAY 7</u>
<b>4 x</b>	<p><b>LOWER BODY:</b> SQUAT &amp; HINGE</p> <p><b>UPPER BODY:</b> 1. VERTICAL PUSH &amp; -PULL 2. HORIZONTAL PUSH &amp; -PULL</p>	<p><b>LOWER BODY:</b> SQUAT &amp; HINGE</p> <p><b>UPPER BODY:</b> 1. VERTICAL PUSH &amp; -PULL 2. HORIZONTAL PUSH &amp; -PULL</p>	<p>REST</p>	<p><b>LOWER BODY:</b> SQUAT &amp; HINGE</p> <p><b>UPPER BODY:</b> 1. VERTICAL PUSH &amp; -PULL 2. HORIZONTAL PUSH &amp; -PULL</p>	<p><b>LOWER BODY:</b> SQUAT &amp; HINGE</p> <p><b>UPPER BODY:</b> 1. VERTICAL PUSH &amp; -PULL 2. HORIZONTAL PUSH &amp; -PULL</p>	<p>SPRINT, ROW, BIKE ... (HIGH INTENSITY!)</p>	<p>REST</p>
<b>6 x</b>	<p><b>LOWER BODY:</b> SQUAT</p> <p><b>UPPER BODY:</b> 1. VERTICAL PUSH &amp; -PULL</p>	<p><b>LOWER BODY:</b> HINGE</p> <p><b>UPPER BODY:</b> 2. HORIZONTAL PUSH &amp; -PULL</p>	<p><b>LOWER BODY:</b> SQUAT</p> <p><b>UPPER BODY:</b> 1. VERTICAL PUSH &amp; -PULL</p>	<p><b>LOWER BODY:</b> HINGE</p> <p><b>UPPER BODY:</b> 2. HORIZONTAL PUSH &amp; -PULL</p>	<p><b>LOWER BODY:</b> SQUAT</p> <p><b>UPPER BODY:</b> 1. VERTICAL PUSH &amp; -PULL</p>	<p><b>LOWER BODY:</b> HINGE</p> <p><b>UPPER BODY:</b> 2. HORIZONTAL PUSH &amp; -PULL</p>	<p>REST</p>